



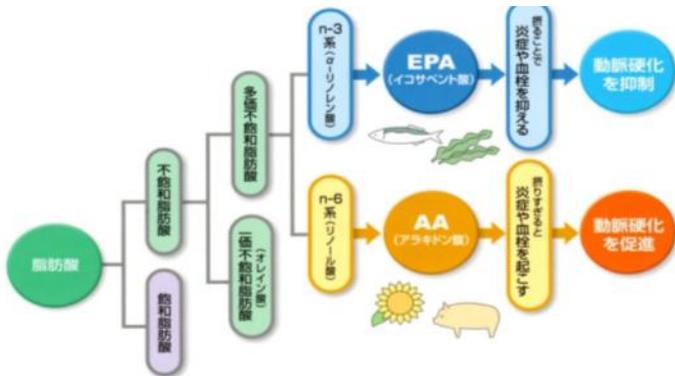
# 栄養サポートチーム通信

第11号

褥瘡対策・栄養サポート委員会では、今年度より隔月（奇数月）に栄養にまつわる勉強会を行う予定です。そして本通信で勉強会の概要をお伝えし、より多くの方々に栄養管理について関心を持っていただきたいと考えております。今回は、持田製薬株式会社 小島氏より、脂肪酸EPA（イコサペント酸）とAA（アラキドン酸）についてご講義いただきました。

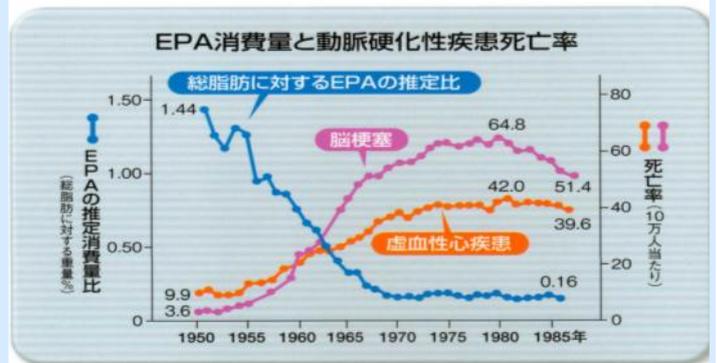
## 動脈硬化に役立つ脂肪酸 ～EPAとEPA/AA比～

### EPA/AA比が重要です



EPAとAAは、ともに生体内で合成できない必須脂肪酸です。動脈硬化性疾患を防ぐためには、EPA/AA比が重要です。

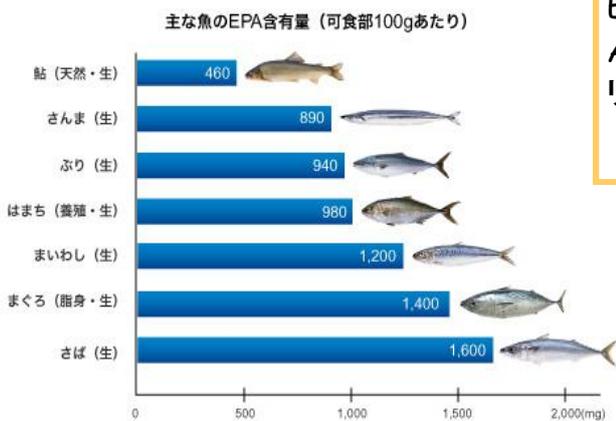
### EPA摂取量の減少とともに、 動脈硬化症疾患が増えています



近年、食生活の欧米化により日本人のEPA摂取量は徐々に減少し、ストレスなども加わって、脳梗塞や心筋梗塞が増加しています。

持田製薬株式会社HP、患者様ご説明用パンフレットより

## EPAは青身魚に多く含まれる



五訂増補 日本食品脂溶性成分表 (2005年)

EPAを多く含む食品: 魚介類、海藻

AAを多く含む食品: 肉、卵、魚、母乳

リノール酸を多く含む食品: 植物油、種実、卵黄、油を多く使う料理、菓子など

AA(アラキドン酸)は体内でリノール酸から合成されます。欧米型の食生活の場合、リノール酸の摂取量が多く、必然的にAAも過剰摂取となっています。

脂肪酸比EPA/AA比が低いと動脈硬化性疾患をおこしやすいので、脂肪の「質」と「量」を意識した食生活が大切です。

DHA: EPAと同様に魚の脂肪に多く含まれています。コレステロールを下げたり、脳を活性化する働きがあります。皆さんの食生活はいかがでしょう？

かつてはEPAは「エイコサ(eicosa)ペンタエン酸」と呼ばれていましたが、学術用語(化学編)、日本油化学会等では「イコサ(icos)～」という呼び方を採用しています。

次回の予定

7月1日(木曜日) 18時～を予定しております。

場所、内容については未定です。決まり次第お知らせいたします。